

虚弱兒の食物に就いて

榮養研究所附屬療院副院長 藤 本 薫 喜

身體の弱い子供を御持ちになつてゐる親御様方の御心配は、並一通りのものではなく何んかして丈夫な子供に仕度いさ、日夜努力をなさるのを見ます。私達も少しでも

其の御力添えが出来ればと思ふ事が屢々であります。然しその折角の御心痛も其の子供さんが虚弱になられた原因を充分に調べ盡し、正しい手當の方法を致しませんでは無駄になつたり、効果が少なかつたりして洵に本意ない事でありませぬ。虚弱になる原因には色々あります。現在胃腸病を患つてゐるさか、呼吸器が悪いか云つた病氣の爲、或は曾て病氣をした結果虚弱になつた場合、持つて生れた體質が禍ひしてゐる場合、日常生活の中で特に食物の與へ方が間違つてゐる場合等色々な原因があるのであります。従つて先づ現在その子供さんが病氣に罹られてゐるか否かを診察して貰ひ、若し不幸にして病氣に罹られてゐる時には其の治療に當るのが先決問題であります。同時に總ての種類虚弱兒につきまふ最大原因であります食物に就いて

注意をしなければなりません。次に一般に虚弱兒として扱はれます虚弱の種類、其の身體に適應した食物の注意を申述べませう。

先づ最初に申上げますのは次の様な子供さんであります。皮膚が爛れ易くてオデキになり勝ちであり、同時に粘膜が弱くて感冒を引き鼻カタルや氣管枝カタル等を引き易く而も仲々治らない。屢々喘息の様になる子供さんがあります。粘膜や皮膚が弱い爲にそこから細菌が入つて頸や顎の下の淋巴腺が腫れ、扁桃腺が肥大し、足の淋巴腺が腫れたり等致します。時には慢性の下痢や原因の判らぬ食欲缺乏が起つたり、機嫌が悪くなる事もあります。

この様な身體を滲出性體質と云つて持つて生まれたもの様に誤解してあきらめ勝でありますが以つての外でして、生れて後の生活特に食物の不注意が最も大きい原因をなしてゐるのであります。斯様な子供さんに對しての食物の注意を述べて見ませう。乳を與へてゐる乳兒の時期には

母乳が最上で、離乳を早く行ひます。離乳期には粥・重湯・果物・パン等をお乳の補助とします。即ち脂肪を少くして糖類を多くする事です。幼児・小兒に對しては原則として、ホウレン草、人參、大根、キャベツ、チシヤ、サツマ芋、トマト、白菜、モヤシ等の野菜類と果物の様な植物性食品を主として與へ、之れに肉・卵・魚等を少しづつ、缺かさず用ひる事で、砂糖は多過ぎてはいけません。但し肉魚類を極端に制限しますと身體の發育を害して反つて悪い結果を後に胎しますからよく注意する事です。此の様な弱い子供は往々貧血を起す場合があります。此れは肉・魚・卵等が少な過ぎるためで、血液の原料となる鐵や銅等が不足する爲によるのでありますから、肉魚類は勿論の事、青い葉の野菜さか海藻類である昆布等を度々用ひる様にしませう。特に小魚類を骨も臍物も皆食べられる様に料理して與へてみますと、貧血を完全に防ぐ事が出来ます。

第二の虚弱兒の種類としては、淋巴腺と心臓・血管の弱い子供さんであります。一般に所謂虚弱兒と云ひますものには此の型の者が多い様です。一般的に見る性質は總ての刺戟に對して抵抗力が弱い點で、前に述べた滲出性の體質の兒とよく似ています。特徴として身體の所々の淋巴腺が大きく、頸の下、頸、腋の下、股等の淋巴腺が外部から觸れ得られる程大きくなつてゐます。是等は皆一様に病毒

や、刺戟に對して反應し易くて結核菌の爲に瘰癧となり、腸カタルの場合は特殊のカタルとなる事があります。又急性傳染病等に罹りますと比較的重い症狀になり易くて、中毒症狀を起す場合が多い様です。疫痢になり易い傾向もあります。もう一つの特徴としては心臓や血管が弱い事でありまして、血清注射や豫防注射の反應が強く現はれる場合も屢々見られます。外見は一般に肥つてをり、皮下脂肪が充分に附いてゐますが、皮膚に弾力性がなく、又蒼白いのであります。此の様な子供さんの食物として肉魚類は大切であります。特にビタミンA・Dに富むバター・牛乳等の乳製品・鶏や・牛・豚の肝臓・普通モツと云つて賣つてゐます。人參、ホウレン草、トマト、青い葉の野菜、卵、太陽光線によく當つてゐる乾物類や、カルシウム・燐・銅等を多く含む食品を與へねばなりません。

次に何處が悪いと云ふのでもなくて、脊が高い、胸が狭い、頸が細長い、筋肉の薄弱な身體の子供さんがあります。往々にして神經が非常に過敏で、神經衰弱となり勝であります。大部分は學齡期の者に見るのであります。幼児にも見られる事があります。ホルモン異常が原因にもなりますが、食物攝取上の誤りが大きな原因となる事は申す迄もありません。之に對する食物上の對策として後に述べます一般上の注意を御注意願ひ度い存じます。

次に虚弱児の一つであります神經質の子供さんに就いて述べませう。神經質の程度にも種々ありますが、甚だしいのは幼児の場合では食物の好嫌が強くて、嫌いな食物や形の悪い食物を見たゞけで嘔吐する。皮膚が蒼白く、體温は一般に高い。數ヶ月も原因不明の輕熱が續き、下痢をし易い。小學校時代の者では屢々頭痛を訴へる。殊に朝早くから痛む。又胃が膨み、食慾が減り、便秘、嘔吐、腹痛等が起る。特に睡眠が妨げられ其の現れとして寝つきが悪く、朝起きた時に機嫌が悪い云つた様な事が見受けられます。従つて精神の働きも悪くなり、疲勞し易く、注意力が衰へてゐます。此の様な神經質の子供さんには食物を與へる時の形、色、臭ひ等に特に親心の注意を拂はなければなりません。其の一方法として大切な食品を嫌ふ場合には、形をつぶして了つて好きな料理の中に混ぜるさか、臭ひのあるものは他の食品の臭ひで消すさか云つた様な苦心の例があります。特別の注意をしましては、カルシウムや磷を澤山含んでゐる食品、例へば干えび、鮎、わかさぎ、ごまめ、たゞみ鯛、あまだい、メザシ等の小魚類、鶏卵、牛乳等や、昆布類、大豆、ゆば、黄粉、いんげん豆、胡麻、椎茸等ビタミンA及びDを含む食品を多く與へる事です。以上虚弱児の色々な型を申述べましたが、一般に外觀が弱さうに見える點、消化器が侵され易く、身體の抵抗力が

少く、興奮し易い等の點は皆共通の特質であり、又屢々二三の型が混合して現はれますし、現はれ方の強弱も重かつたり、輕かつたり色々であります。そこで普通多くの弱い子供さんに對しては、前に述べました様な種類の注意を共に共通した食物上の注意を御注意下さつて、育兒上の萬全を期して頂き度いと思ひます。

我々日本人は主食品として米を主として用ひています。先づ此の米から使用法を考へなければなりません。最良の方法は無砂七分搗米を用ひる事です。併し白米から七分搗米に急に變更しますと、食へ慣れぬために、嗜好の上から、又胃腸の弱い關係から、困難を伴ふものですから、初め九分搗位の米を使い、次第に七分搗に移して行く云つた風に多少の期間を置く事が至當であります。副食物としては、肉類・魚類・卵類を毎日缺かさぬ事で、之等は皆身體の筋肉や血液を作るものであり、發育期の小兒には是非必要であります。幸ひ我國は、四面海に臨み、河あり、沼あり、一年中多種類の魚類が獲れ、廉く入手出来ますので、是等を利用するのが良いと思ひます。只こうした小兒には脂肪の少ないものが適當であります。次にカルシウム、磷、鐵等の攝取にもよく注意し、藥品によらず、是等の成分を日常の食品から攝取する事を忘れない様にませう。又ビ

を握るのである。巢の入口に屯して、出入の始る朝早くから、晩でもまで如何に寒い夜でも此の位置を離れない。銃劍の代りに觸角を打ち振りながら、半開の翅は恐らく待機の姿勢を現はすものであらう。仲間の者も雖も、巢門では必ず彼女達の觸角検査を受けねばならない。蜂にまつては觸角は觸感覺と共に嗅感覺の大切な道具である。彼女等には仲間が持つ特有な嗅が吾々が用ひる門鑑に値する。異端の者でも近づかうものなら、例へ小石であらうと蜂の死體であらうと、一應は此の巡警兵を刺戟しないで済まない。

彼女達に取つて恐らく最も苦手な敵は、大柄で肉食の胡蜂である。一度彼の襲撃に會ふと、巢門に居る巡警等は束になつて重なり合ひ、大顎で噛みついたり、毒針で敵を刺し通さうとしたりする。此の戦では必ず巡警にも相當の犠牲者が出て、時には胡蜂に其の死體をさらはれたりする。こゝで甚だ奇異に感ぜられる事は、巢門で行はれる此の猛烈な争闘が、巡警以外のものには何の興奮も與へないことである。巢門で争闘がたけなはで、巡警の一二に犠牲者が出る様な時でも、外から歸つて來た採集係の蜂共は、全く平然として其の側を通過してゆくのである。蜜蜂の巢を支配して居る分業のスピリットはいささか冷たさを感じしめる程に厳しいものである。

しかし此の巡警の役目は左程に長く續かない。一日の勤めで終る者もあれば、長くて四日もすれば満期になる。此の危険な役目の洗禮を受けた者に限つて、巢蜂時代の働蜂は最後の勤めである屋外勞働に移行し、所謂野蜂としての資格が與へられる。

(二五頁より)

タミンは種々の病氣を豫防し、體の改善、發育の促進、抵抗力の増加等に重要なものでありますから、A、B₁、B₂、C、D等何れも缺かさぬ様に、B₁とB₂は七分搗米にありますから此れを用ひる様にし、Dは日光浴や紫外線浴で自然に身體に出來ますから、AとCを特に注意する事です。Aは前に述べました様に、人參、ホウレン草、卵、バター、乳、臟物等に多く、Cは一般に野菜、果物に含まれてゐます。虚弱な子供さんには概して此の大切な野菜の好嫌が多く、肉魚にも亦相當の好嫌がある様です。以上で一般の食物に就いての御注意を終わりますが、要するに食品の成分も理解して出來るだけ多種類の食品を用ひる様にしたいとゞき度く思ひます。